

**Die Progressive Muskelentspannung ist der direkte Weg zur medizinisch wirksamen Entspannung. Gerade bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, die Mühe haben, sich länger-dauernd konzentrieren zu können, ist sie das bevorzugte Entspannungsverfahren.**

### DIE FACHSCHULE

medrelax professional ist als Fachschule für Entspannungsmedizin spezialisiert auf Ausbildungen in medizinischen Entspannungsverfahren: Autogenes Training (AT), Progressive Muskelentspannung (PME) und die Achtsamkeits-Interozeption (AI). Als übergreifendes Fachdiplom kann der Titel **Berater / Beraterin für Stress- und Selbstmanagement** erworben werden.

Das akademische DozentInnenteam und die didaktisch abgestimmten Unterrichtsinhalte garantieren eine qualitativ hochstehende Ausbildung.

### DIE METHODE

Mit Hilfe der Progressiven Muskelentspannung (PME) nach E. Jacobson kann über das Wahrnehmen von veränderten Muskelspannungen nach bereits kurzer Übungszeit ein medizinisch wirksamer Entspannungszustand erreicht werden. Aufgrund ihrer geringen Anforderung an die Konzentrationsfähigkeit ist sie auch bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen ein geeignetes Entspannungsverfahren.

Im praktischen entspannungsmedizinischen Alltag wird die med. PME vor allem als Coping Skill (Bewältigungstechnik) bei Stress und Angstzuständen sowie als Einstieg für anspruchsvollere Entspannungsverfahren (Autogenes Training, Achtsamkeits-Interozeption) verwendet. An der medrelax professional kann deshalb die med. PME als

Kombinationslehrgang mit dem med. AT absolviert werden.

### «MED.»

Das «Med.» in med. Progressive Muskelentspannung (med. PME) bezeichnet die medizinische Verwendung der Progressiven Muskelentspannung im Kontext der Entspannungsmedizin. Das Wissen aus dem «Basismodul Entspannungsmedizin» (s.u.) ermöglicht die spätere Verwendung der med. PME sowohl zur Gesundheitsförderung als auch zur therapeutischen Unterstützung bei körperlichen und psychischen Erkrankungen.

### AUSZUG AUS DEM LERNINHALT

«Basismodul Entspannungsmedizin»: Physiologische und psychologische Grundlagen der Stress- und Entspannungsreaktion, Kennzeichen des Medizinischen Entspannungszustandes (MEZ), Psychopathologie / psychopathologische Syndromlehre / Therapieausblick, Indikationen und Kontraindikationen für med. Entspannungsverfahren, Bewusstseinsveränderungen während des med. Entspannungszustandes, Grundlagen der medikamentösen Entspannungsinduktion (Psychopharmakologie), interpersonelle Beziehungsgestaltung bei der Anwendung von MEV (Einzelbehandlungen), Gruppendynamische Aspekte bei MEV (Anleiten von Gruppen).

«Praxismodul med. PME»: Historische Entwicklung der Progressiven Muskelentspannung (Post-Jacobson'sche Varianten), physiologische und psychologische Veränderungen während der PME, die Induktionstechnik der fortschreitenden Muskelentspannung, Indikationen und Kontraindikationen (Anwendungsbereiche), med. PME bei Kindern und Jugendlichen, med. PME bei spezifischen Erkrankungen (Coping Skill), Selbsterfahrung in der PME,

eigenes Anleiten innerhalb der Lerngruppe, Fallbesprechungen eigener KlientInnen / PatientInnen.

### IHRE GEWONNENE KOMPETENZ

Nach dem Diplomlehrgang verfügen Sie über ein fundiertes Wissen in Entspannungsmedizin. Sie kennen die Anwendungsbereiche (Indikationen / Kontraindikationen) der med. PME und deren Verwendung als Coping Skill. Die verschiedenen post-jacobson'sche Varianten sind Ihnen bekannt und erlauben Ihnen Variationsmöglichkeiten bei der Anwendung der med. PME. Die entspannungsspezifischen Aspekte der interpersonellen Beziehungsgestaltung und die Aspekte der Gruppendynamik sind Ihnen vertraut. Sie kennen die PME aus der Selbsterfahrung heraus und können sich selbst mit ihrer Hilfe rasch in den Medizinischen Entspannungszustand (MEZ) versetzen. Sie sind fähig, sowohl gesunde Personen in der PME anzuleiten (allgemeine Form der med. PME) wie auch kranke Menschen mit Hilfe der med. PME Therapien unterstützend zu begleiten (modifizierte Form der med. PME).

### DAS DIPLOM

Nach Abschluss des Lehrganges erhalten Sie das **Diplom in med. Progressiver Muskelentspannung MR**. Dieses befähigt Sie, selbstständig Erwachsene, Jugendliche und Kinder in der Methode anzuleiten sowie auch körperlich und psychisch kranke Menschen Therapien unterstützend zu begleiten. Als Einzelverfahren ist die med. PME besonders auch für die Anwendung im pädagogischen Umfeld geeignet.

Das **kombinierte Diplom med. Progressive Muskelentspannung und med. Autogenes Training MR** erlaubt zusammen mit dem Diplomabschluss in med. Achtsamkeits-Interozeption (med. AI) die Erlangung des Titels **Berater / Beraterin für Stress- und Selbstmanagement** (Fachdiplom).

Unser Lehrplan in der med. PME erfüllt die Kriterien des EMfit und der SGMEV.



### ANFORDERUNGSPROFIL

Der Lehrplan richtet sich an medizinische / paramedizinische Fachpersonen, pädagogische und psychologisch beratende Fachkräfte sowie im Sport- und Gesundheitsbereich tätige Berufsgruppen. Bei entsprechender Eignung steht - nach einer Aufnahmeprüfung - die Ausbildung auch Interessentinnen / Interessenten ohne entsprechenden Berufshintergrund offen. QuereinsteigerInnen profitieren dabei im besonderen Masse von den ausführlichen Kursunterlagen und können bei ausreichender Bereitschaft, sich mit den Themen der Entspannungsmedizin auseinanderzusetzen, dem Unterricht gut folgen.

### KENNDATEN

Diplomlehrgang (80 Std. direkter Unterricht inkl. Prüfung): Basismodul Entspannungsmedizin mit E-learning Unterstützung, Praxismodul med. PME, Diplomarbeit, Abschlussprüfung.

(Speziallehrgänge können von dieser Stunden- und Modulzusammensetzung abweichen).

Die Module können auch einzeln als Fortbildung gebucht werden.

Die vermittelten Lerninhalte erfüllen die fachlichen Beitrittsanforderungen der SGMEV (Schweizerische Gesellschaft Medizinischer Entspannungsverfahren).

Ausbildungsort: Zürich

ReferentInnen: Psychologen / Psychologinnen lic. phil., FMH Fachärzte / Fachärztinnen Psychiatrie und Psychotherapie

Anmeldung und Gesamtschulbrochure über:  
Kontaktformular auf [www.medrelax.ch](http://www.medrelax.ch)  
Telefon 044 350 17 40  
Email: [professional@medrelax.ch](mailto:professional@medrelax.ch)